Machine Translated by Google

3

Psicología positiva 101

Jeana L. Magyar-Moe

La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo, cuyos objetivos son comprender y aplicar mejor aquellos factores que ayudan a las personas y las comunidades a prosperar y florecer. La investigación y las aplicaciones de la psicología positiva han proliferado desde 1998, cuando el entonces presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA), Martin Seligman, desafió a los psicólogos aplicados a volver a sus raíces y centrarse no solo en curar las enfermedades mentales, sino también en hacer que la vida de todas las personas sea más satisfactoria e identificar y fomentar el talento (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En este capítulo se presenta una revisión de la historia de la psicología positiva, seguida de información sobre las teorías psicológicas positivas que la sustentan, como la teoría de las fortalezas (Clifton y Nelson, 1992), la teoría de la ampliación y la construcción de las emociones positivas (Fredrickson, 2001), el bienestar subjetivo (Ryff y Keyes, 1995), la teoría de la felicidad auténtica/el bienestar (Seligman, 2011) y el modelo completo del estado de salud mental. Por último, se revisan dos programas de investigación clave de la última década que han producido medidas psicométricamente sólidas de las fortalezas, seguidos de un resumen de las aplicaciones de la psicología positiva hasta la fecha.

Historia de la Psicología Positiva

Como se señaló anteriormente, la psicología positiva se afianzó entre los psicólogos aplicados a fines de la década de 1990 bajo el liderazgo de Martin Seligman, a quien a menudo se lo considera el padre de la psicología positiva. Sin embargo, el enfoque en lo positivo en psicología no se originó con la proclamación presidencial de la APA de Seligman. De hecho, el enfoque en lo positivo dentro de la psicología aplicada se remonta a principios del siglo XX.

Antes de finales del siglo XIX, se pensaba que las personas con enfermedades mentales eran malvadas y a menudo eran confinadas en manicomios.

EBSCO Publishing : eBook Collection (EBSCOhost) - printed on 1/21/2025 7:07 PM via UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA
AN: 1022579 ; John C. Wade, Lawrence I. Marks, Roderick D. Hetzel.; Psicología positiva en el campus universitario
Cuenta: ns148352.admin.ehost

Machine Translated by Google

Las enfermedades mentales comenzaron a cambiar lentamente a principios del siglo XX con la publicación de Beer (1908) de A Mind That Found Itself. Esta publicación ayudó al público a darse cuenta del potencial de recuperación de las enfermedades mentales y de la presencia de fortalezas que todos los individuos poseen para ayudar en el proceso de recuperación. De manera similar, dentro del campo de la psiquiatría, Menninger (Menninger, Mayman y Pruyser, 1963) promovió un enfoque en la prevención frente a la remediación y desafió la visión estándar de las enfermedades mentales como progresivas y refractarias, pidiendo en cambio que los profesionales de la salud mental consideraran las enfermedades mentales como susceptibles de cambio y mejora. El desafío de Menninger (Menninger, Mayman y Pruyser, 1963) exigía a los profesionales y a los académicos que emprendieran una reconceptualización del continuo salud-enfermedad y de los objetivos del tratamiento. “Estos [objetivos] ya no tienen por qué limitarse a un restablecimiento del status quo ante ('recuperación' en el sentido popular), sino que podrían impulsar el desarrollo de nuevas potencialidades y la trascendencia de niveles previos de equilibrio vital hacia un estado de estar 'más bien que bien'” (p. 401). Como resultado de estos avances, el público llegó a comprender que todas las personas podían recibir ayuda mediante intervenciones psicológicas, no sólo aquellas que se habían identificado como portadoras de una enfermedad mental.

Durante gran parte del siglo XX, los psicólogos se dedicaron a identificar lo mejor de las personas. Por ejemplo, en esa época fueron populares los estudios de Terman sobre la superdotación y la satisfacción marital (p. ej., Terman, Buttenwieser, Ferguson, Johnson y Wilson, 1938) y el trabajo de Watson (1928) sobre las habilidades parentales positivas.
Sin embargo, después de la Segunda Guerra Mundial, la fundación de la Administración de Veteranos (VA) en 1946 y del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) en 1947 cambió el panorama de la psicología. A través del desarrollo de la VA, los psicólogos descubrieron que podían hacer carrera tratando la patología, y a través del desarrollo del NIMH, los psicólogos se dieron cuenta de que podían recibir fondos de subvención si investigaban la patología (Seligman y Csikzentmihalyi, 2000). No es sorprendente que se centrara en las enfermedades mentales, y el énfasis en la reparación del daño dio lugar a una comprensión mucho mejor de la patología. Como resultado, muchas personas que padecen trastornos mentales llevan vidas más satisfactorias. Sin embargo, a medida que los psicólogos se involucraron más en el tratamiento de los trastornos, las misiones de mejorar la condición humana y fomentar el talento superior se descuidaron un poco.
Sin embargo, el sólido trabajo teórico sobre el desarrollo saludable (Erikson, 1959) y la salud mental (Jahoda, 1958) de la década de 1960 continuó influyendo en la investigación y la práctica de los psicólogos a lo largo de las décadas.

En 1973, Leona Tyler, presidenta de la APA, propuso un diseño para una psicología esperanzadora, señalando que “la psicología científica moderna tiene sus raíces en la esperanza” (p. 1021). Su expresión de esperanza para la disciplina psicológica y para aquellos a los que sirven los psicólogos alentó a una generación de profesionales a creer que todas las personas tienen fortalezas y recursos que se pueden identificar, acentuar y estudiar cuidadosamente. Esta creencia ha dado forma a la investigación y la práctica de la psicología positiva en la actualidad (López et al., 2006).

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Aunque antes de que Seligman fuera presidente de la APA se habían llevado a cabo muchas investigaciones y prácticas que abordaban teorías y conceptos positivos, él fue fundamental para unir estos conceptos bajo el tema común de la psicología positiva. Seligman creía que una ciencia social positiva sólida, del pasado y del futuro, iluminaría el papel de las fortalezas humanas para llevar una vida mejor. Más de una década después, sus creencias se han convertido en realidad, como se evidencia en este texto y en una serie de otros medios académicos. De hecho, en 2008 se publicó el primer número del Journal of Positive Psychology para dar cabida a gran parte de la investigación que se estaba realizando sobre emociones positivas, rasgos, fortalezas y bienestar. También hay disponibles una variedad de libros dedicados exclusivamente a la psicología positiva e incluso libros de texto para usar en el aula universitaria. Actualmente, la psicología positiva se enseña en más de 100 universidades de Estados Unidos y Gran Bretaña, y varias escuelas incluso ofrecen un máster en psicología positiva aplicada. Además, existen varias organizaciones profesionales (por ejemplo, la Asociación Internacional de Psicología Positiva [IPPA] y la Sección de Psicología Positiva de la Sociedad de Psicología del Asesoramiento dentro de la APA) y convenciones (por ejemplo, el Foro de Bienestar Global de Gallup, la Cumbre Internacional de Psicología Positiva, la Conferencia Europea de Psicología Positiva y el Congreso Mundial de Psicología Positiva de la IPPA) dedicadas al estudio de la psicología positiva.

Aunque todavía queda mucho por hacer para comprender y poner en práctica plenamente lo que la psicología positiva tiene para ofrecer, la literatura disponible sugiere que la psicología positiva puede desempeñar un papel destacado en la educación superior. El resto de este capítulo está dedicado a abordar algunas de las teorías centrales de la psicología positiva que sirven de base para muchas de las aplicaciones de la psicología positiva que se presentarán a lo largo del resto de este libro.

Teorías fundamentales de la psicología positiva

Teoría de las fortalezas

La idea clave detrás de la teoría de las fortalezas, tal como la conceptualizó Donald Clifton, un “abuelo” de la psicología positiva (McKay y Greengrass, 2003), es que es vital comprender y desarrollar las fortalezas de uno mientras se gestionan (en lugar de centrarse en o reparar) las debilidades (Clifton y Nelson, 1992). Aunque esta perspectiva apela al sentido común, en realidad, un enfoque en reparar las debilidades tiende a ser más generalizado. Según Clifton y Nelson (1992), muchos empleadores, maestros, padres y líderes trabajan con la siguiente regla no escrita: “Arreglemos lo que está mal y dejemos que las fortalezas se cuiden solas” (p. 9). De hecho, las encuestas de Gallup revelan que el 59% de los estadounidenses cree que un enfoque en las debilidades, no en las fortalezas, merece la mayor atención, y el 77% de los padres en los Estados Unidos indican que se centrarían más en las calificaciones bajas, como

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

como D y F incluso si el boletín de calificaciones de su hijo también contenía A, B y C (Buckingham y Clifton, 2000).

¿Por qué es tan común centrarse en corregir lo que está mal y pasar por alto lo que está bien? Según Clifton y Nelson (1992), esto se debe a varios errores de pensamiento de los que la mayoría de las personas son víctimas. El primer error es la idea de que corregir una debilidad hará que una persona o una organización sean más fuertes. Esto no es cierto, porque eliminar una debilidad no hace a nadie grande; en el mejor de los casos, solo ayudará a que el individuo o la organización se vuelvan normales o promedio.
La excelencia solo se puede lograr centrándose en las fortalezas y al mismo tiempo gestionando El segundo error es la idea de que no es necesario fomentar las fortalezas, porque se cuidarán solas y se desarrollarán naturalmente. Una vez más, esto es erróneo porque dar por sentado las fortalezas de uno da como resultado resultados normales o promedio, porque esas fortalezas no maduran hasta su máximo potencial. Para aprovechar las fortalezas, deben ser nutridas y perfeccionadas. Lo que lleva a muchos a dar por sentado sus fortalezas es que las fortalezas provienen de talentos que se desarrollan naturalmente al principio y que parecen automáticos o fáciles de poner en práctica. Muchos pasan por alto sus propios talentos porque no los reconocen como especiales, asumiendo que todas las personas pueden hacer lo que ellos hacen con facilidad. Por lo tanto, los talentos nunca maduran completamente en fortalezas porque no se reconocieron y, por lo tanto, no se desarrollaron. El tercer error en el pensamiento es la creencia de que las fortalezas y las debilidades son opuestas. Aunque muchas personas piensan que si apuntalan sus debilidades, pueden convertirlas en fortalezas. Esta suposición también es falsa.

No aprendemos acerca de las fortalezas estudiando las debilidades. De hecho, el estudio de las debilidades y los déficits proporciona información errónea sobre lo que hay que trabajar para mejorar el rendimiento. Por ejemplo, estudiar por qué los estudiantes universitarios abandonan la universidad no proporcionará una comprensión de las condiciones en las que los estudiantes universitarios permanecen matriculados hasta la graduación. El último error de pensamiento que impide a las personas abordar la vida desde una perspectiva de fortalezas es la idea de que las personas pueden hacer cualquier cosa que se propongan. Esta noción sugiere que cualquiera Todas las personas pueden tener éxito en cualquier cosa si están dispuestas a trabajar duro. Sin embargo, obviamente no es así, ya que cada persona tiene su propio conjunto de fortalezas que les permitirán tener éxito en ciertas áreas, pero no en otras. Clifton y Nelson (1992) afirman que “la realidad es que podemos (y debemos) intentar cualquier cosa que queramos, pero el éxito a largo plazo se nos escapará a menos que determinemos desde el principio que tenemos un talento básico para esa tarea” (p. 16). De hecho, trabajar duro para tener éxito en un área en la que no se aprovechan las fortalezas propias conduce a una visión negativa de uno mismo y de las propias habilidades.

La teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas

La teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas es otra teoría clave que sustenta la psicología positiva. De hecho, esta teoría proporciona una explicación de la

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

La utilidad e importancia de las emociones positivas en la vida de las personas. Antes del desarrollo de la teoría de ampliar y construir hace poco más de una década, existían pocas o ninguna investigación sobre el valor de las emociones positivas. En cambio, las emociones negativas se han estudiado durante muchas décadas y la mayoría de las personas entienden que las emociones negativas son importantes por diversas razones, incluida la supervivencia. Por ejemplo, sin la capacidad de sentir miedo, uno no huiría del peligro, y sin la capacidad de sentir ira, uno no se defendería cuando fuera apropiado. Sin embargo, la mayoría de las personas, incluidas aquellas que han investigado las emociones negativas, concluyen que las emociones positivas tienen poca utilidad más allá de señalar que no hay problemas presentes. La teoría de ampliar y construir explica que las emociones positivas hacen mucho más que simplemente señalar que no hay problemas. De hecho, esta teoría postula que las emociones positivas son tan importantes para nuestra supervivencia y nuestra capacidad de prosperar en la vida como las emociones negativas (Fredrickson, 1998, 2001).

La teoría de la ampliación y la construcción es un modelo multifacético de las emociones positivas, que consta de la hipótesis de ampliación, la hipótesis de construcción, la hipótesis de deshacer, la hipótesis de resiliencia y la hipótesis de florecimiento (Fredrickson, 1998, 2001). Cada una de estas hipótesis se define en las secciones siguientes.

La hipótesis de la ampliación

Según Fredrickson (1998, 2001), las emociones positivas amplían el repertorio momentáneo de pensamientos y acciones, lo que da como resultado una gama más amplia de pensamientos y acciones que es probable que llevemos a cabo. En otras palabras, cuando sentimos emociones positivas, podemos ver más posibilidades. Este efecto de ampliación de las emociones positivas es lo opuesto a lo que sucede cuando las personas experimentan emociones negativas.

Según Frijda (1986), Lazarus (1991) y Levinson (1994), las emociones negativas reducen el repertorio momentáneo de pensamiento y acción. En otras palabras, cuando uno experimenta emociones negativas, es como si tuviera una visión de túnel y el rango de posibilidades se estrecha. Tendencias de acción muy específicas reducen los impulsos de acción que vienen a la mente y, al mismo tiempo, preparan al cuerpo para realizar esa acción específica. Por ejemplo, cuando uno siente miedo, siente el impulso de acción de correr y el cuerpo se prepara para emprender la huida aumentando el flujo sanguíneo a los músculos apropiados. Se cree que los impulsos de acción reducidos que vienen a la mente cuando uno experimenta emociones negativas son adaptativos desde una perspectiva evolutiva. De hecho, estas respuestas de lucha o huida ante el miedo o la ira ayudaron a asegurar la supervivencia de nuestros antepasados en situaciones que amenazaban la vida (Toobey y Coosmides, 1990).

El efecto de ampliación de las emociones positivas también es adaptativo desde una perspectiva evolutiva, pero no de la misma manera que las emociones negativas. Más específicamente, mientras que la reducción de los repertorios de pensamiento-acción ayuda a asegurar la supervivencia en circunstancias específicas que amenazan la vida, los repertorios de pensamiento-acción ampliados que corresponden a la experiencia de las emociones positivas son adaptativos a lo largo de la vida.

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

El largo plazo (Fredrickson y Branigan, 2005). Esto es en gran medida resultado de la creación de recursos personales que aporta esta mentalidad ampliada.

Gran parte de la investigación que apoya la hipótesis de la ampliación se ha realizado utilizando videoclips que provocan diversas emociones en los espectadores. Por ejemplo, para inducir alegría, Fredrickson y Branigan (2005) mostraron a los participantes un video corto de pingüinos jugando; para inducir satisfacción, vieron un video de varias escenas de la naturaleza; se utilizó un video de un grupo de hombres burlándose de una familia Amish para provocar ira; un video de un alpinista que cuelga precariamente del borde de una montaña provoca miedo; y se utilizó un video de un protector de pantalla que consistía en palitos de colores apilados uno sobre otro para la condición de control, que prácticamente no provocó ninguna emoción.
emoción.

Los participantes vieron uno de los cinco videoclips y luego completaron una serie de tareas de procesamiento global-local. Estas tareas consistían en ver una figura estándar y luego decidir cuál de las dos figuras de comparación se parecía más a la figura estándar. Aunque estas tareas no consistían en respuestas correctas o incorrectas, una respuesta global consistía en elegir la figura de comparación que era más similar a la figura estándar en función de la forma general, mientras que la respuesta local consistía en elegir la figura de comparación que era más similar a la figura estándar en función de las formas individuales que componen la figura total. Según Fredrickson y Branigan (2005), la opción de respuesta global representa un pensamiento más amplio. Los resultados de este estudio respaldan la hipótesis de la ampliación; los participantes en las condiciones de emoción positiva eligieron las opciones de respuesta global con mayor frecuencia en comparación con los de las condiciones de emoción neutra o negativa, lo que sugiere un patrón de pensamiento más amplio (Fredrickson y Branigan, 2005).

Fredrickson y Branigan (2005) realizaron un segundo estudio que apoyaba la hipótesis de la ampliación, en el que utilizaron los mismos videoclips, pero pidieron a los participantes que imaginaran que estaban en una situación en la que se producía la emoción más intensa que sentían mientras veían los clips de la película. Dada esa emoción, se les pidió que enumeraran todas las cosas que sintieran ganas de hacer en ese momento.
A cada participante se le entregó un folleto con 20 líneas en blanco que comenzaban con la frase “Me gustaría ____”. Se contabilizó el número de frases completadas. Cuantas más frases completadas, más amplios eran los repertorios de pensamiento-acción. Los resultados de este estudio confirmaron que quienes sintieron emociones positivas pudieron completar más frases en comparación con quienes se encontraban en condiciones de emociones neutras y negativas, lo que apoya la hipótesis de ampliación de las emociones positivas, así como la hipótesis de reducción asociada con las emociones negativas (Fredrickson y Branigan, 2005).

La hipótesis de la construcción

La ampliación de los repertorios momentáneos de pensamiento-acción da como resultado la construcción de una variedad de recursos personales duraderos a lo largo del tiempo (Fredrickson, 1998, 2001).

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Estos recursos son físicos (es decir, coordinación, salud cardiovascular y fuerza muscular), sociales (es decir, amistades, habilidades sociales y apoyo), intelectuales (es decir, conocimiento y resolución de problemas) y psicológicos (es decir, creatividad, optimismo y resiliencia). Aunque las emociones positivas que conducen a la creación de estos recursos son fugaces, los recursos personales adquiridos son duraderos y pueden utilizarse más adelante cuando uno se encuentra en una situación potencialmente mortal o cuando atraviesa momentos difíciles.

Para entender mejor cómo las emociones positivas construyen recursos físicos, sociales, intelectuales y psicológicos duraderos, pensemos en los niños. El juego es el trabajo de la infancia. Cuando los niños juegan, normalmente experimentan emociones positivas como alegría, felicidad o satisfacción. Mientras juegan y experimentan emociones positivas, los niños también están ganando fuerza física. Mientras corren, están desarrollando su fuerza cardiovascular y capacidad pulmonar, perfeccionando sus habilidades motoras y afinando su coordinación. Al mismo tiempo, están construyendo vínculos sociales con sus compañeros de juego y aprendiendo las reglas del juego y el trabajo en equipo. Estos recursos son duraderos, incluso después de que la experiencia emocional positiva haya terminado. Aunque uno espera que esto nunca suceda, si los niños se encuentran en una situación en la que su bienestar está en juego, por ejemplo, siendo atacados por un acosador, pueden recurrir a la reserva de recursos personales que han desarrollado para navegar con seguridad a través de esa experiencia negativa. Los recursos físicos que han desarrollado pueden ayudarlos a luchar físicamente contra su acosador, mientras que los amigos que hicieron mientras jugaban también pueden acudir en su ayuda. De hecho, las mismas conductas que los niños adoptan mientras juegan son las mismas que ponen en práctica cuando son atacados. Si los niños no hubieran aprendido estas habilidades bajo

Si no tuvieran un estado emocional positivo, no tendrían las habilidades necesarias para protegerse en una situación de lucha o huida. Más adelante en la vida, se puede recurrir a estos mismos recursos para ayudar en otras situaciones estresantes de la vida, incluso si esas situaciones no implican peligro para la vida o la integridad física (Fredrickson, 2001).

La hipótesis de la destrucción

Según Fredrickson (2003), las emociones positivas tienen el potencial de deshacer las emociones negativas persistentes. Más específicamente, la idea detrás de la hipótesis de deshacer es que los repertorios de pensamiento-acción no pueden reducirse y ampliarse al mismo tiempo. Por lo tanto, inducir emociones positivas a raíz de emociones negativas persistentes puede aflojar el control de la emoción negativa, porque las cualidades de expansión de las emociones positivas comienzan a ampliar la lente a través de la cual uno ve el mundo. Este efecto de deshacer ocurre no solo a nivel cognitivo, sino también a nivel fisiológico (Fredrickson, 2003).

Fredrickson, Mancuso, Branigan y Tugade (2000) probaron la hipótesis de anulación midiendo las frecuencias cardíacas basales, las tasas de presión arterial y los índices de vasoconstricción periférica de los participantes de la investigación justo antes de inducir

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

la emoción negativa de miedo o ansiedad en ellos al decirles que tenían un minuto para desarrollar un discurso que presentarían frente a una cámara de video.
Se les dijo que la grabación de sus discursos sería evaluada por un grupo de sus pares. Los participantes informaron un aumento de la ansiedad y sus medidas de frecuencia cardíaca, presión arterial y vasoconstricción periférica también estaban elevadas. En lugar de pronunciar sus discursos, los participantes fueron asignados aleatoriamente a ver uno de cuatro clips de película que inducían emociones. Dos de los clips inducían las emociones positivas de alegría y satisfacción, uno era neutral y el otro provocaba tristeza. Las medidas cardiovasculares de los participantes fueron monitoreadas desde el momento en que comenzaron a ver los clips de película hasta el punto en el que su actividad cardiovascular había regresado a los niveles iniciales. Los resultados de este estudio apoyan la hipótesis de la anulación; aquellos que vieron los dos videos de emociones positivas regresaron a sus niveles iniciales de actividad cardiovascular significativamente más rápido que aquellos en la condición de emoción neutral y negativa, y aquellos en la condición de emoción negativa tardaron más tiempo en volver al funcionamiento inicial (Fredrickson, Mancuso, Branigan y Tugade, 2000).

La hipótesis de la resiliencia

La hipótesis de la resiliencia sugiere que las emociones positivas, a través de sus afectos ampliadores, desencadenan espirales ascendentes de bienestar (Fredrickson, 2001). La idea de espirales ascendentes de bienestar es el concepto opuesto a la noción común de espirales descendentes de depresión. Cuando las personas tienen experiencias negativas y, por lo tanto, afectos negativos, comienzan a experimentar una visión de túnel que a menudo conduce a un pensamiento negativo y pesimista. Este pensamiento negativo conduce a un afecto más negativo que puede caer en espiral muy rápidamente. En cambio, las emociones positivas quitan las anteojeras, permitiendo a las personas ver más posibilidades y pensar de manera más optimista. Quienes experimentan emociones positivas con mayor regularidad tienen más probabilidades de experimentar espirales ascendentes de bienestar, lo cual es agradable en sí mismo.

Sin embargo, quizás lo más importante es que las espirales ascendentes de bienestar también sirven para desarrollar la caja de herramientas de habilidades de afrontamiento. Por lo tanto, quienes experimentan emociones positivas con mayor frecuencia son más capaces de afrontar las adversidades de la vida y son más resilientes (Fredrickson, 2001).

La investigación sobre la hipótesis de la resiliencia incluye un estudio de estudiantes universitarios que completaron mediciones de autoinforme de afecto y afrontamiento en dos ocasiones diferentes, con cinco semanas de diferencia. Los resultados mostraron que el afecto positivo en el momento uno predijo un afrontamiento de mentalidad abierta en el momento dos y el afrontamiento de mentalidad abierta en el momento uno predijo un afecto más positivo en el momento dos. Además, los análisis de mediación revelaron que el afrontamiento de mentalidad abierta y el afecto positivo se potenciaban mutuamente (Fredrickson y Joiner, 2002). Se realizó un estudio similar en los días posteriores a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 con una parte de los participantes del estudio informado anteriormente (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003). Los participantes

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Se pidió a los participantes que informaran sobre las emociones que sentían tras los ataques, lo que habían aprendido de ellos y cómo se sentían sobre el futuro. Casi todos los participantes informaron sentirse tristes, enojados y asustados, pero aquellos que habían sido identificados como resilientes en el estudio anterior también informaron haber sentido emociones positivas tras la tragedia. Más específicamente, informaron sentimientos positivos como gratitud y optimismo, y encontraron bondad en las personas que los ayudaron después del evento. Los análisis estadísticos mostraron que la tendencia a sentir emociones positivas protegía a las personas resilientes contra la depresión (Fredrickson et al., 2003).

La hipótesis de la prosperidad

La hipótesis del florecimiento indica que un predictor clave del florecimiento humano es la proporción de afecto positivo y negativo que uno experimenta (Fredrickson, 2013). Más específicamente, cuanto mayor sea la proporción de sentimientos o sentimientos positivos en comparación con sentimientos o sentimientos negativos a lo largo del tiempo, mayor será la salud mental y otros aspectos positivos. resultados positivos.

Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo consiste en una combinación de dos grandes líneas de investigación sobre las emociones positivas y el funcionamiento positivo (cf. Ryan y Deci, 2001; Waterman, 1993). Quienes tienen un alto nivel de bienestar subjetivo manifiestan sentirse bien y funcionar bien. Más específicamente, el bienestar subjetivo tiene en cuenta múltiples aspectos tanto del individuo como de su funcionamiento en la sociedad. En total, el bienestar subjetivo implica el bienestar emocional, el bienestar psicológico y el bienestar social.

El bienestar emocional consiste en las percepciones de la felicidad y satisfacción con la vida declaradas, y la proporción entre afecto positivo y negativo experimentado (Bryant y Veroff, 1982; Lucas, Diener y Suh, 1996; Shmotkin, 1998). El bienestar emocional se diferencia de la felicidad en que la felicidad se basa en reflexiones espontáneas de sentimientos agradables y desagradables en la experiencia inmediata de la persona , mientras que el bienestar emocional añade el componente de satisfacción con la vida que representa una evaluación a largo plazo de la propia vida (Keyes y Magyar-Moe, 2003).

El bienestar psicológico, tal como lo conceptualizó Ryff (1989), se ha derivado de una variedad de conceptos dentro de la psicología de la personalidad, del desarrollo y clínica, que también se han definido como criterios de salud mental (Jahoda, 1958).
Más específicamente, el modelo de seis dimensiones del bienestar psicológico de Ryff (1989) abarca una amplia gama de áreas de bienestar que incluyen evaluaciones positivas de uno mismo y de la vida pasada, un sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona, la creencia de que la vida de uno tiene un propósito y un significado, la experiencia de relaciones de calidad con los demás, la capacidad de gestionar eficazmente la propia vida y el mundo que lo rodea, y un sentido de autodeterminación (Ryff y Keyes, 1995).

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Las seis dimensiones del bienestar psicológico, tal como se definen en la Tabla 3.1, incluyen los desafíos que enfrentan las personas en su esfuerzo por funcionar plenamente y desarrollar sus talentos únicos (véase Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995).

El bienestar social se basa en la investigación sociológica sobre la anomia y la alienación, que indica una serie de problemas que pueden surgir cuando se produce una ruptura de las normas y valores sociales dentro de una sociedad (Mirowsky y Ross, 1989; Seeman, 1959). En este estudio, se exploran cuestiones relacionadas con la creación y la desilusión de la solidaridad humana y con la regulación y el orden social. Basándose en estas raíces teóricas, Keyes (1998) desarrolló un modelo multidimensional del bienestar social que incluye la integración social, las contribuciones sociales, la coherencia social, la actualización social y la aceptación social. Cada una de estas cinco dimensiones del bienestar social, tal como se define en la Tabla 3.1, incluye los desafíos que enfrentan las personas como seres sociales. Estas dimensiones brindan información sobre si los individuos funcionan bien en su mundo social (por ejemplo, como vecinos, compañeros de trabajo y ciudadanos) y en qué medida lo hacen; Keyes, 1998; Keyes y Shapiro, 2004).

Teoría de la auténtica felicidad y el bienestar

Se ha afirmado que la salud mental consiste en la felicidad auténtica que se puede lograr a través de tres caminos, a saber, la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa (Seligman, 2002). Más específicamente, la vida placentera se logra cuando las personas pueden experimentar emociones positivas sobre su vida pasada, presente y futura. La vida comprometida se siente cuando uno está profundamente involucrado y absorbido en lo que está haciendo en múltiples roles de la vida, incluyendo el amor, el trabajo y el juego. Se cree que tal compromiso ocurre cuando uno conoce y utiliza regularmente sus fortalezas de carácter en la vida diaria. La vida significativa se define como usar las fortalezas de uno al servicio de algo más grande que uno mismo (Seligman, 2002).
En conjunto, Seligman (2002) ha afirmado que una vida plena incluye placer, compromiso y significado que se logran a través de actividades separadas o de una sola actividad.

Más recientemente, Seligman (2011) ha actualizado su teoría de la felicidad auténtica para que incluya más las muchas facetas de la salud mental que van más allá de la felicidad o los sentimientos positivos. Más específicamente, en la teoría del bienestar de Seligman (2011), la felicidad implica solo uno de los cinco pilares que juntos conforman el florecimiento humano. Los cinco pilares forman el acrónimo PERMA e incluyen las emociones positivas (o felicidad), el compromiso, las relaciones, el significado y el logro. PERMA representa los componentes básicos para una vida plena y se supone que son elementos intrínsecamente motivadores que las personas persiguen por su propio bien, no como un medio para un fin. La teoría del bienestar se basa en la teoría de la felicidad auténtica al agregar relaciones (es decir, conexiones sociales positivas) y logros (es decir, logros perseguidos por su propio bien que no dependen del resultado) a los tres pilares originales y al cambiar el objetivo general de experimentar

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Tabla 3.1 Dimensiones del bienestar psicológico y social

Dimensiones psicológicas de Ryff Modelo de Bienestar	Dimensiones de la teoría social de Keyes Modelo de Bienestar
Autoaceptación: El criterio hacia el cual los adultos deben esforzarse para Sentirse bien consigo mismo. Esta autoaceptación se caracteriza por una actitud positiva hacia uno mismo y por reconocer y aceptar múltiples aspectos de uno mismo, incluidos los aspectos personales desagradables. Además, la autoaceptación incluye sentimientos positivos sobre la vida pasada.	Integración social: La evaluación de la calidad de la relación de una persona con la sociedad y la comunidad. La integración es, por tanto, el grado en que La gente siente que tiene algo en común con otros que constituyen su realidad social (por ejemplo, su barrio), así como el grado en que sienten que pertenecen a sus comunidades y a la sociedad.
Relaciones positivas con los demás: Consiste de la capacidad de cultivar y la presencia de relaciones cálidas, de confianza e íntimas con los demás. Preocupación por el bienestar La empatía hacia los demás y la capacidad de empatizar, cooperar y comprometerse son aspectos de esta dimensión del bienestar.	Contribución social: La evaluación del valor que uno tiene para la sociedad. Incluye la creencia de que uno es un miembro vital de la sociedad, con algo de valor que dar al mundo.
Autonomía: Refleja la búsqueda de autodeterminación y autoridad personal o independencia en una sociedad que a veces exige obediencia y conformidad. Capacidad para resistir las presiones sociales y pensar o comportarse de determinadas maneras, y para orientar y evaluar el comportamiento en función de normas internalizadas. y los valores son cruciales en este ámbito.	Coherencia social: La percepción de la calidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye una preocupación por conocer sobre el mundo. La coherencia social es análogo a la significatividad de la vida (Mirowsky y Ross 1989; Seeman 1959, 1991), e implica valoraciones de que la sociedad es discernible, sensata y predecible.
Dominio del entorno: incluye la capacidad de gestionar los asuntos cotidianos, controlar una serie compleja de actividades externas, hacer un uso eficaz de las oportunidades circundantes y elegir o crear contextos adecuados para Necesidades personales. La sensación de dominio surge cuando los individuos reconocen sus necesidades y deseos personales y también se sienten capaces y autorizados a tomar un rol activo para obtener lo que necesitan de su entorno.	Actualización social: La evaluación del potencial y la trayectoria de la sociedad. Se trata de la creencia en la evolución de la sociedad y la sensación de que la sociedad tiene un potencial que se está realizando a través de sus instituciones y sus ciudadanos.

(continuado)

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Tabla 3.1 Continuación

Dimensiones del modelo de bienestar psicológico de Ryff	Dimensiones del modelo de bienestar social de Keyes
Propósito en la vida: consiste en los objetivos y metas de la vida, incluida la existencia de metas de vida y un sentido de dirección. Quienes tienen un propósito elevado en la vida ven su vida diaria como el cumplimiento de una dirección y un propósito y, por lo tanto, consideran que su vida presente y pasada tienen sentido.	Aceptación social: La construcción de la sociedad a través del carácter y las cualidades de otras personas como una categoría generalizada. Los individuos deben desenvolverse en un espacio público que se compone principalmente de desconocidos. Individuos que ilustran lo social Aceptación: confiar en los demás, pensar que los demás son capaces de ser amables y creer que las personas pueden ser trabajadoras. Las personas socialmente tolerantes tienen opiniones favorables sobre la naturaleza humana. y sentirse cómodo con los demás.
Crecimiento personal: Refleja la búsqueda continua de las habilidades, talentos y oportunidades existentes para el desarrollo personal y la realización del propio potencial. Además, el crecimiento personal incluye la capacidad de permanecer abierto a la experiencia y de identificar desafíos en diversas circunstancias.	

La felicidad se relaciona con la experiencia de prosperar. Además, aprovechar las fortalezas de carácter de uno mismo sustenta y conduce a cada uno de los cinco elementos del bienestar, no solo al compromiso, como se propuso originalmente en la teoría de la felicidad auténtica (Seligman, 2011).

El modelo estatal completo de salud mental

El modelo de estado completo de salud mental afirma que la ausencia de enfermedad mental no es igual a la presencia de salud mental; por lo tanto, la salud mental y la enfermedad mental se consideran existentes en dos continuos separados. La evaluación de la salud mental se basa entonces en el grado de síntomas de enfermedad mental experimentados (de alto a bajo), así como en el grado de síntomas de bienestar experimentados (de alto a bajo; Keyes y López, 2002). Combinando estos continuos, un individuo puede conceptualizarse de la siguiente manera: (1) completamente sano mentalmente/
floreciente (síntomas bajos de enfermedad mental y síntomas altos de bienestar); (2) completamente enfermo mental/flotando (síntomas altos de enfermedad mental y síntomas bajos de bienestar);

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

síntomas de bienestar); (3) mentalmente incompletamente sano/languideciente (síntomas bajos de enfermedad mental y síntomas bajos de bienestar); o (4) mentalmente incompletamente enfermo/en dificultades (síntomas altos de enfermedad mental y síntomas altos de bienestar; Keyes y López, 2002).

El trabajo para lograr mejoras en el funcionamiento de la salud mental basado en el modelo de estado completo depende de la categoría en la que se encuentre una persona. Por ejemplo, las personas que están tambaleándose pueden acudir a terapia simplemente con la esperanza de disminuir sus síntomas de enfermedad mental, lo que lleva a una etiqueta de languideciente. Sin embargo, al reconceptualizar los objetivos del tratamiento basándose en la idea de que hay más en la vida que estar libre de síntomas de patología, los clientes pueden decidir que les gustaría no solo trabajar para disminuir los síntomas de la enfermedad mental, sino también trabajar deliberadamente para aumentar los síntomas de bienestar. Esto finalmente los llevaría a caer dentro de la categoría de floreciente. (Véase Magyar-Moe, 2009, para más información sobre cómo evaluar dónde se encuentran los clientes dentro del modelo de estado completo y cómo se procedería con la terapia en función de esta evalu

Medidas clave de fortalezas psicológicas positivas

Inventario de fortalezas de carácter de Valores en acción

El Inventario de Fortalezas del Carácter de Valores en Acción (VIA-IS; Peterson y Seligman, 2004) es una medida de fortalezas popular basada en el Sistema de Clasificación de Valores en Acción desarrollado en 2004 por Peterson y Seligman. El Sistema de Clasificación VIA fue creado para ser un complemento del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM; Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2000).
De la misma manera que el DSM proporciona información útil sobre los trastornos psicológicos y un vocabulario común que los terapeutas pueden utilizar para describir la patología, el Sistema de Clasificación VIA proporciona información importante y un vocabulario común que los terapeutas pueden utilizar para describir las fortalezas. Sin embargo, es importante señalar que la Clasificación VIA tiene aplicaciones para todas las personas, no solo para quienes asisten a terapia o asesoramiento.

La Clasificación VIA consta de 24 fortalezas de carácter que se dividen en seis categorías de virtudes. En el Manual de Clasificación VIA se puede encontrar información sobre la evaluación y las aplicaciones de cada fortaleza, intervenciones que fomentan las fortalezas, modelos o ejemplos de fortalezas, los fundamentos teóricos y de investigación de las fortalezas, los correlatos y las consecuencias conocidos de las fortalezas, cómo se desarrollan y se manifiestan las fortalezas a lo largo de la vida, las diferencias de género y los aspectos transculturales de las fortalezas (Peterson y Seligman, 2004).

La VIA-IS (Peterson y Seligman, 2004) se puede realizar de forma gratuita en línea en www.authentichappiness.org o www.viastrengths.org. La medición demora aproximadamente entre 30 y 40 minutos en completarse y consta de 240 ítems que abarcan

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Cada una de las 24 fortalezas de carácter diferentes. Al completar esta medida, los encuestados reciben información sobre sus cinco principales fortalezas, así como una lista de orden de clasificación de las 24. La Tabla 3.2 contiene una lista y definiciones de las 24 fortalezas medidas por esta encuesta. En el sitio web del Instituto VIA sobre Carácter (www.viastrengths.org), se puede encontrar información útil sobre las propiedades psicométricas de la medida VIA, así como consejos para ayudar a las personas a aprovechar sus fortalezas.

Buscador de fortalezas de Clifton

El Clifton StrengthsFinder 2.0 ([CSF 2.0] Asplund, Lopez, Hodges, & Harter, 2007; Rath, 2007) es una medida de talentos personales, desarrollada originalmente por Donald Clifton de la Organización Gallup. La medida fue desarrollada con base en entrevistas semiestructuradas empíricamente sólidas. A través de los datos de las entrevistas, se identificaron los 34 temas de talento que se encuentran en la Tabla 3.3. Los talentos personales identificados en el CSF 2.0 (Asplund, Lopez, Hodges, & Harter, 2007; Rath, 2007) pueden desarrollarse y usarse para aumentar el éxito y la satisfacción en una serie de roles de la vida, incluyendo el académico y el laboral (Buckingham & Clifton, 2000; Clifton & Anderson, 2002; Clifton & Nelson, 1992).

El CSF 2.0 (Asplund, Lopez, Hodges y Harter, 2007) está disponible en línea en www.strengthsquest.com. Se requiere un código para acceder a la medida; dichos códigos de acceso se pueden comprar en línea y están incluidos en la compra de StrengthsQuest (Clifton, Anderson, Schreiner, 2006), un libro de recursos diseñado específicamente para estudiantes universitarios para acompañar la medida CSF 2.0. Este texto es muy útil para ayudar a los estudiantes a desarrollar formas de implementar sus talentos en su vida diaria y aplicar sus fortalezas en la universidad y el mundo del trabajo. El CSF 2.0 consta de 178 ítems, se completa en aproximadamente 30 a 45 minutos y es adecuado para su uso con adolescentes y adultos con niveles de lectura de décimo grado o superiores.
La medida también está disponible en 17 idiomas (Asplund, López, Hodges y Harter, 2007; Rath, 2007).

Al finalizar el CSF 2.0, los encuestados reciben un informe sobre sus cinco temas de talento principales, 10 ideas para poner en práctica cada uno de sus cinco temas de talento principales y un "plan de acción basado en fortalezas" para diseñar e implementar objetivos a corto y largo plazo para utilizar los talentos y desarrollar las fortalezas. Además, una serie de Otros recursos relacionados con la medida CSF 2.0 están disponibles en línea para aquellos que Completar la medida.

Otras áreas de interés dentro de la psicología positiva

Es importante señalar que, además de las teorías fundamentales y las medidas de fortalezas clave señaladas anteriormente, hay una serie de otros constructos, aplicaciones y

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Tabla 3.2 Definiciones de las 24 Fortalezas Medidas por los Valores en Inventario de acción de fortalezas de carácter (VIA-IS; Peterson & (Seligman, 2004)

Fortalezas de la sabiduría y el conocimiento: fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.
1) Creatividad [originalidad, ingenio]: Pensar en formas novedosas y productivas de conceptualizar y hacer cosas; incluye el logro artístico pero no se limita a él
2) Curiosidad [interés, búsqueda de novedades, apertura a la experiencia]: Interesarse en la experiencia en curso por sí misma; encontrar temas y asuntos fascinantes; explorar y descubrir.
3) Mentalidad abierta [juicio, pensamiento crítico]: pensar las cosas detenidamente y examinarlas desde todos los ángulos; no sacar conclusiones apresuradas; ser capaz de cambiar de opinión a la luz de la evidencia; ponderar toda la evidencia de manera justa.
4) Amor por aprender: Dominar nuevas habilidades, temas y conjuntos de conocimientos, ya sea por cuenta propia o de manera formal; obviamente relacionado con la fuerza de la curiosidad, pero va más allá para describir la tendencia a agregar sistemáticamente a lo que uno sabe.
5) Perspectiva [sabiduría]: Ser capaz de brindar consejos sabios a los demás; tener formas de ver el mundo que tengan sentido para uno mismo y para otras personas.
Fortalezas del coraje: fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para lograr objetivos frente a la oposición, externa o interna.
6) Valentía [valor]: No retroceder ante amenazas, desafíos, dificultades o dolor; Defender lo que es correcto incluso si hay oposición; actuar según las propias convicciones incluso si son impopulares; incluye valentía física pero no se limita a ella
7) Persistencia [perseverancia, laboriosidad]: Terminar lo que se empieza; persistir en un curso de acción a pesar de los obstáculos; “llevarlo a cabo”; disfrutar de completar tareas
8) Integridad [autenticidad, honestidad]: Decir la verdad pero de manera más amplia. presentarse de manera genuina y actuar de manera sincera; no ser pretencioso; hacerse responsable de los propios sentimientos y acciones
9) Vitalidad [entusiasmo, vigor, energía]: Encarar la vida con entusiasmo y energía; no hacer las cosas a medias o sin entusiasmo; vivir la vida como una aventura; sentirse vivo y activado.
Fortalezas de la humanidad: fortalezas interpersonales que implican “cuidar y hacerse amigo” de los demás.
10) Amor: Valorar las relaciones cercanas con los demás, en particular aquellas en las que se comparte y se cuida recíprocamente: estar cerca de las personas.
11) Bondad [generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, “amabilidad”]: Hacer favores y buenas obras a los demás; ayudarlos; cuidarlos.
12) Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]: Ser Consciente de los motivos y sentimientos de otras personas y de uno mismo; saber qué hacer para adaptarse a diferentes situaciones sociales; saber qué motiva a otras personas

(continuado)

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Tabla 3.2 Continuación

Justicia: fortalezas cívicas que sustentan una vida comunitaria saludable
13) Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]: Trabajar bien como miembro de un grupo o equipo; ser leal al grupo; hacer su parte.
14) Equidad: Tratar a todas las personas por igual según nociones de equidad y justicia; no permitir que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los demás; dar a todos una oportunidad justa.
15) Liderazgo: Alentar a un grupo del cual uno es miembro a hacer cosas y al mismo tiempo mantener buenas relaciones dentro del grupo; organizar actividades grupales y asegurarse de que sucedan.
Templanza: fortalezas que protegen contra el exceso
16) Perdón y misericordia: Perdonar a quienes han obrado mal; aceptar los defectos de los demás; dar una segunda oportunidad a las personas; no ser vengativo.
17) Humildad/modestia: Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; No considerarse más especial de lo que uno es
18) Prudencia: Ser cuidadoso con las propias elecciones; no tomar riesgos indebidos; no decir o hacer cosas de las que luego se pueda arrepentir.
19) Autorregulación [autocontrol]: Regular lo que uno siente y hace; ser disciplinado; controlar los propios apetitos y emociones.
Trascendencia: fortalezas que forjan conexiones con el universo más amplio y brindan significado.
20) Apreciación de la belleza y la excelencia [asombro, maravilla, elevación]: Observar y apreciar la belleza, la excelencia y/o el desempeño hábil en varios dominios de la vida, desde la naturaleza hasta el arte, las matemáticas, la ciencia y la experiencia cotidiana.
21) Gratitud: Ser consciente y agradecer las cosas buenas que suceden; tomarse tiempo para expresar agradecimiento.
22) Esperanza [optimismo, visión de futuro, orientación hacia el futuro]: Esperar lo mejor en el futuro y trabajar para lograrlo; creer que un buen futuro es algo que se puede lograr.
23) Humor [diversión]: gustar de reír y bromear; provocar sonrisas en otras personas; ver el lado bueno; hacer chistes (no necesariamente contarlos)
24) Espiritualidad [religiosidad, fe, propósito]: Tener creencias coherentes sobre el propósito y el significado superiores del universo; saber dónde encaja uno dentro del esquema más amplio; tener creencias sobre el significado de la vida que moldean la conducta y brindan comodidad.

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Tabla 3.3 Definiciones de los 34 temas de talento medidos por Clifton StrengthsFinder 2.0 ([CSF 2.0] Asplund, Lopez, Hodges y Harter, 2007; Rath, 2007)

Triunfador: Las personas con un fuerte carácter triunfador tienen mucha resistencia y son trabajadoras. Sienten una gran satisfacción al estar ocupadas y ser productivas.
Activador: Las personas fuertes en el tema activador pueden hacer que las cosas sucedan al activar pensamientos en acción. A menudo son impacientes.
Adaptabilidad: Las personas con una fuerte adaptabilidad prefieren “dejarse llevar por la corriente”. Suelen ser personas del “ahora”, que toman las cosas como vienen y descubren el futuro día a día.
Analítico: Las personas fuertes en el tema analítico buscan razones y causas. Tienen la capacidad de pensar en todos los factores que podrían afectar una situación.
Arreglista: Las personas con un fuerte dominio del tema del arreglista pueden organizar, pero también tienen una flexibilidad que complementa esa habilidad. Les gusta descubrir cómo se pueden organizar todas las piezas y los recursos para lograr la máxima productividad.
Creencia: Las personas con una fuerte creencia tienen ciertos valores fundamentales que son inmutable. De esos valores surge un propósito definido para su vida.
Mando: Las personas fuertes en el tema del mando tienen presencia. Pueden tomar controlar una situación y tomar decisiones.
Comunicación: Las personas con un fuerte dominio de la comunicación suelen encontrar fácil expresar sus pensamientos en palabras. Son buenos conversadores y presentadores.
Competencia: Las personas fuertes en el tema de la competencia miden su progreso. contra el desempeño de los demás. Se esfuerzan por ganar el primer lugar y se deleitan en concursos.
Conectividad: Las personas con un fuerte componente de conectividad tienen fe en los vínculos. Entre todas las cosas, creen que hay pocas coincidencias y que casi todo acontecimiento tiene una razón.
Coherencia: Las personas con un fuerte componente de coherencia son muy conscientes de la necesidad de tratar a todos por igual. Intentan tratar a todos en el mundo con coherencia estableciendo reglas claras y respetándolas.
Contexto: A las personas con un fuerte dominio del tema del contexto les gusta pensar en el pasado. Comprenden el presente investigando su historia.
Deliberativo: Las personas fuertes en el tema deliberativo se caracterizan mejor por El cuidado serio que tienen al tomar decisiones o elecciones. Anticipan los obstáculos.
Desarrollador: Las personas fuertes en el tema de desarrollador reconocen y cultivan la El potencial de los demás es grande. Detectan las señales de cada pequeña mejora y obtienen satisfacción de esas mejoras.
Disciplina: Las personas fuertes en el tema de disciplina disfrutan de la rutina y la estructura. Su mundo se describe mejor por el orden que crean.

(continuado)

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Tabla 3.3 Continuación

Empatía: Las personas fuertes en el tema de la empatía pueden sentir los sentimientos de otras personas al imaginarse a sí mismos en las vidas y situaciones de otros.

Enfoque: Las personas fuertes en el tema de enfoque pueden tomar una dirección, seguirla y hacer las correcciones necesarias para mantenerse en el camino.

Futurista: Las personas con una fuerte inclinación por el tema futurista se inspiran en el futuro y en lo que podría ser. Inspiran a los demás con su visión del futuro.

Armonía: Las personas con un fuerte componente de armonía buscan el consenso. No lo hacen. Disfrutan del conflicto; más bien, buscan áreas de acuerdo.

Ideación: Las personas con un fuerte componente de ideación se sienten fascinadas por las ideas. Son capaces de encontrar conexiones entre fenómenos aparentemente dispares.

Inclusor: Las personas con un fuerte componente de inclusión aceptan a los demás. Concienciar a quienes se sienten excluidos y hacer esfuerzos para incluirlos.

Individualización: Las personas fuertes en el tema de individualización se sienten intrigadas con las cualidades únicas de cada persona. Tienen un don para descubrir cómo personas que son diferentes pueden trabajar juntas de manera productiva.

Intelección: Las personas con fuerte intelección se caracterizan por su actividad intelectual. Son introspectivos y aprecian las discusiones intelectuales.

Entrada: Las personas con un fuerte dominio del tema de la entrada tienen un anhelo de saber más. A menudo, Me gusta recopilar y archivar todo tipo de información.

Aprendiz: Las personas con un fuerte componente de aprendiz tienen un gran deseo de aprender y quieren Para mejorar continuamente.

Maximizador: Las personas que se destacan en el tema de maximizar se centran en las fortalezas como una forma de estimular la excelencia profesional y grupal. Buscan transformar lo fuerte en algo magnífico.

Positividad: Las personas fuertes en el tema de positividad tienen un entusiasmo que es Son contagiosos. Son optimistas y pueden entusiasmar a los demás con lo que van a hacer.

Relator: Las personas fuertes en el tema del relator disfrutan de relaciones cercanas con los demás. Encuentran una profunda satisfacción en trabajar duro con amigos para lograr un objetivo.

Responsabilidad: Las personas fuertes en el tema de responsabilidad toman responsabilidad psicológica. Se sienten dueños de lo que dicen que harán y están comprometidos con valores estables como la honestidad y la lealtad.

Restaurativo: Las personas con una fuerte tendencia restaurativa son expertas en lidiar con los problemas. Son buenas para descubrir qué está mal y resolverlo.

Autoconfianza: Las personas con un fuerte componente de autoconfianza se sienten seguras de su capacidad para gestionar sus propias vidas. Poseen una brújula interior que les da la seguridad de que sus decisiones son correctas.

Importancia: Las personas con un fuerte componente de importancia quieren ser muy importantes a los ojos de los demás. Son independientes y quieren ser reconocidas.

(continuado)

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Tabla 3.3 Continuación

Estratégico: Las personas fuertes en el tema estratégico crean formas alternativas de proceder. Ante cualquier escenario dado, pueden detectar rápidamente los patrones relevantes y asuntos.
Woo: Woo significa “ganarse a los demás”. A las personas con un fuerte componente woo les encanta el desafío de conocer a nuevas personas y conquistarlas. Sienten satisfacción al romper el hielo y establecer una conexión con otra persona. persona.

medidas que caen dentro del ámbito de la psicología positiva. Por ejemplo, una lectura de la literatura revela una gran cantidad de investigaciones psicológicas positivas sobre temas como el optimismo aprendido (Seligman, 1991), el perdón (Worthington, 1998, 2001; Witvliet, Phipps, Feldman y Beckham, 2004; Enright y Coyle, 1998; McCullough y Witvliet, 2002), la gratitud (Emmons, McCullough y Tsang, 2003; Emmons y McCullough, 2003), la esperanza (Synder, 1994), el disfrute (Bryant y Veroff, 2002), el flujo (Csikszentmihalyi, 1990), el altruismo (Batson, Ahmad, Lishner y Tsang, 2002) y la respuesta activa-constructiva (Gable, Reis e Impett, 2004). Para nombrar sólo algunos.

Las evaluaciones psicológicas positivas también incluyen medidas como la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985), el Cuestionario de Emociones de Fordyce (Fordyce, 1988), la Escala General de Felicidad (Lyubomirsky y Lepper, 1999), la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). Watson, Clark y Tellegan, 1988) y el Cuestionario de estilo atribucional ([ASQ] Peterson, Semmel et al., 1982).

Las aplicaciones de la psicología positiva en el mundo del trabajo se señalan en toda la literatura sobre estudios organizacionales positivos (Cameron, Dutton y Quinn, 2003) y sobre empleo remunerado (Snyder y López, 2007).
De manera similar, se han documentado aplicaciones en el asesoramiento y la psicoterapia (Magyar-Moe, 2009). Más específicamente, los enfoques basados en la evidencia para la terapia incluyen el asesoramiento basado en fortalezas (Smith, 2006), la terapia centrada en las fortalezas (Wong, 2006), la psicoterapia positiva (Rashid, 2008), la terapia de calidad de vida (Frisch, 2006), la terapia del bienestar (Ruini y Fava, 2004), la terapia de la esperanza (Lopez, Floyd, Ulven y Snyder, 2000), y más. La psicología positiva se ha aplicado a áreas como la enseñanza (Fineburg, 2004), la escolarización (Buskist et al., 2005; Gilman, Huebner y Buckman, 2008), el coaching (Biswas-Diener y Dean, 2007), el desarrollo comunitario (Linley, Bhaduri, Sharma y Govindji, 2010) y más.

Resumen

El campo de la psicología positiva está en pleno auge y es probable que siga haciéndolo en los próximos años. En el centro de la popularidad de la psicología positiva se encuentra la

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

El hecho de que la psicología positiva se aplique a todas las personas es que se trata de "gente común y corriente" y de hacer que la vida de las personas comunes sea más agradable, significativa y gratificante, por lo que se puede aplicar a todo el mundo. No hace falta ser un aspirante a psicólogo para ver la aplicación de la psicología positiva en el futuro, ni es necesario tener experiencia directa con trastornos psicológicos o patologías para entender realmente cómo funciona la psicología positiva. No importa lo que hayan implicado las experiencias de la vida pasada de una persona o lo que pueda depararle el futuro, varios temas de la psicología positiva son aplicables a todas las personas que deseen trabajar para mejorar sus vidas. De hecho, los capítulos restantes de este texto iluminan la multitud de formas en que se puede aplicar la psicología positiva en un entorno universitario para mejorar a los estudiantes, el profesorado, el personal y la cultura general del campus.

Referencias

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2000). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, cuarta edición, revisión del texto. Washington, DC: Asociación Estadounidense de Psiquiatría.

Asplund, J., Lopez, S. J., Hodges, T., y Harter, J. (2007). Informe técnico: Desarrollo y validación de Clifton StrengthsFinder 2.0. Princeton, NJ: The Gallup Organization. http://fortalezas.gallup.com/private/resources/csftechnicalreport031005.pdf

Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A. y Tsang, J. (2002). Empatía y altruismo. En CR Snyder y SL Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 485–498). Nueva York: Oxford University Press.

Beers, C. W. (1908). Una mente que se encontró a sí misma. Nueva York: Longmans Green.

Biswas-Diener, R., y Dean, B. (2007). Coaching de psicología positiva: poner en práctica la ciencia de la felicidad El deseo de trabajar para sus clientes. Hoboken, NJ: Wiley.

Bryant, F. B., y Veroff, J. (1982). La estructura del bienestar psicológico: una perspectiva sociohistórica análisis. Revista de personalidad y psicología social, 43, 653–673.

Bryant, F. B., y Veroff, J. (2002). Un modelo de proceso para la psicología positiva. Manuscrito inédito.

Buckingham, M., y Clifton, D. O. (2000). Ahora, descubre tus fortalezas. Nueva York: Free Press.

Buskist, W., Benson, T., y Sikorski J. F. (2005). El llamado a enseñar. Revista de Psicología Social y Clínica, 24 (1), 111–122.

Cameron, K., Dutton, J. y Quinn, R. (2003). Estudios organizacionales positivos. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.

Clifton, D. O., y Anderson, E. C. (2002). StrengthsQuest: Descubra y desarrolle sus fortalezas en el ámbito académico, profesional y más allá. Washington, DC: The Gallup Organization.

Clifton, D. O., y Nelson, P. (1992). Vuela con tus fortalezas. Nueva York, NY: Dell Publishing.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flujo: la psicología de la experiencia óptima. Nueva York: Harper & Row.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). La escala de satisfacción con la vida. Revista de evaluación de la personalidad, 49, 71–75.

Emmons, R. A., y McCullough, M. E. (2003). Contar bendiciones versus cargas: estudios experimentales de gratitud y bienestar subjetivo. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377–389.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., y Tsang, J. (2003). La evaluación de la gratitud. En SJ Lopez y CR Snyder (Eds.). Manual de evaluación de la psicología positiva (pp. 327–341). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Enright, R. D., y Coyle, C. T. (1998). Investigando el modelo de proceso del perdón dentro de las intervenciones psicológicas. En EL Worthington Jr. (Ed.), Dimensiones del perdón: Investigación psicológica y perspectivas teológicas (pp. 139–161). Filadelfia: Templeton Fundación Prensa.

Erikson, E. H. (1959). Identidad y ciclo vital. Psychological Issues, 1, Monografía 1.

Fineburg, A. C. (2004) Introducción a la psicología positiva para estudiantes de psicología introductoria. En PA Linley y S. Joseph (Eds), Positive Psychology in Practice, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Fordyce, M. (1988). Una revisión de la investigación sobre las medidas de felicidad: un índice de sesenta segundos de felicidad y salud mental. Social Indicators Research, 20, 355–381.

Fredrickson, B. L. (1998). ¿Para qué sirven las emociones positivas? Review of General Psychology, 2, 300–319.

Fredrickson, B. L. (2001). El papel de las emociones positivas en la psicología positiva: la teoría de las emociones positivas de ampliar y desarrollar. American Psychologist, 56, 218–226.

Fredrickson, B. L. (2003). El valor de las emociones positivas. American Scientist, 91, 330–335.

Fredrickson, B. L. (15 de julio de 2013). Reflexión actualizada sobre los índices de positividad. American Psychologist. Publicación anticipada en línea. doi:10.1037/a0033584

Fredrickson, B. L., y Branigan, C. (2005). Las emociones positivas amplían el alcance de la atención y Repertorios de pensamiento-acción. Cognición y emoción, 19, 313–332.

Fredrickson, B. L., y Joiner, T. (2002). Las emociones positivas desencadenan espirales ascendentes hacia la emoción. bienestar social. Psychological Science, 13, 172–175.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. y Tugade, M. M. (2000). El efecto deshacer de las emociones positivas. Motivación y emoción, 24, 237–258.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., y Larkin, G. (2003). ¿De qué sirven las emociones positivas en situaciones de crisis? Un estudio prospectivo de la resiliencia y las emociones tras los ataques terroristas a los Estados Unidos el 11 de septiembre de 2001. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 365–376.

Frijda, N. H. (1986). Las emociones. Inglaterra: Cambridge University Press.

Frisch, M. B. (2006). Terapia de calidad de vida: aplicación de un enfoque de satisfacción vital a la psicología positiva y la terapia cognitiva. Hoboken, Nueva Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. (2004). ¿Qué haces cuando las cosas van bien? Los beneficios intrapersonales e interpersonales de compartir eventos positivos. Journal of Personality and Social Psychology, 87, 228–245.

Gilman, R., Huebner, S. y Buckman, M. (2008). Educación positiva. En SJ Lopez (Ed.), Psicología positiva: explorar lo mejor de las personas (pp. 87–98). Westport, CT: Greenwood Publishing.

Jahoda, M. (1958). Conceptos actuales de salud mental positiva. Nueva York: Basic Books.

Keyes, C. LM (1998). Bienestar social. Social Psychology Quarterly, 61, 121–140.

Keyes, C. LM y Lopez, S. J. (2002). Hacia una ciencia de la salud mental: direcciones positivas en el diagnóstico y la intervención. En CR Snyder y SJ Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology, (pp. 45–62). Nueva York: Oxford University Press.

Keyes, C. LM y Magyar-Moe, J. L. (2003). Medición y utilidad del bienestar subjetivo del adulto. En SJ Lopez y CR Snyder (Eds.), Positive psychological evaluation: A hand-book of models and measures (pp. 411–425). Washington DC: American Psychological Asociación.

Lazarus, R. S. (1991). Emoción y adaptación. Nueva York: Oxford University Press.

Linley, P. A., Bhaduri, A., Sen Sharma, D., y Govindji, R. (2010). Fortalecimiento de comunidades desfavorecidas: enfoques basados en fortalezas como fuerza para el cambio social positivo en el desarrollo comunitario. En R. Biswas-Diener (Ed.). La psicología positiva como cambio social (págs. 141-156). Dordrecht: Springer.

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., Petersen, S. E., Ryder, J. A., Krieshok, T. S., O'Byrne, K. K., Lichtenberg, J. W., y Fry, N. (2006). El enfoque de la psicología del asesoramiento en los aspectos positivos del funcionamiento humano: una importante contribución. The Counseling Psychologist, 34, 205–227.

Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., y Snyder, C. R. (2000). Terapia de la esperanza: ayudar a los clientes a construir una casa de esperanza. En CR Snyder (Ed.), Handbook of hope (pp. 123–150). Nueva York: Academic Press.

Lucas, R. E., Diener, E., y Suh, E. (1996). Validez discriminante de las medidas de bienestar. Revista de Personalidad y Psicología Social, 71, 616–628.

Lyubomirsky, S., y Lepper, H. (1999). Una medida de felicidad subjetiva: fiabilidad preliminar y validación de constructo. Social Indicators Research, 46, 137–155.

Magyar-Moe, J. L. (2009). Guía del terapeuta para intervenciones psicológicas positivas. San Diego, EE. UU.: Elsevier Academic Press.

McCullough, M. E., y Witvliet, C. VO (2002). La psicología del perdón. En CR Snyder y SJ Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 446–458). Londres: Oxford University Press.

McKay, J., y Greengrass, M. (2003). Personas. Monitor de Psicología, 34(3), 87.

Menninger, K., Mayman, M. y Pruyser, PW (1963). El equilibrio vital. Nueva York: Viking Press.

Mirowsky, J., y Ross, C. E. (1989). Causas sociales del malestar psicológico. Nueva York: Aldine.

Peterson, C., y Seligman, M. EP (2004). Fortalezas y virtudes del carácter: manual y clasificación. Nueva York: Oxford University Press.

Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L., Metalsky y Seligman, M. (1982). Cuestionario de estilo atribucional, Cognitive Therapy and Research, 6, 287–300.

Rashid, T. (2008). Psicoterapia positiva. En SJ Lopez (Ed.), Psicología positiva: explorando lo mejor de las personas (Vol 4, págs. 187-217). Westport, CT: Praeger Publishers.

Rath, T. (2007). StrengthsFinder 2.0. Nueva York: Gallup Press.

Ruini, C., y Fava, G. A. (2004). Aplicaciones clínicas de la terapia del bienestar. En PA Linley y S. Joseph (Eds.) Psicología positiva en la práctica (pp. 371–387). Hoboken, NJ: John Wiley & Hijos.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). Sobre la felicidad y el potencial humano: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. Revista Anual de Psicología, 52, 141–166.

Ryff, C. D., y Keyes, C. LM (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. Revista de Personalidad y Psicología Social, 69, 719–727.

Ryff, C. D. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069–1081.

Seeman, M. (1959). Sobre el significado de la alienación. American Sociological Review, 24, 783–791.

Seligman, M. EP (1991). Optimismo erudito. Nueva York: Knopf.

Seligman, M. EP (2002). La auténtica felicidad: cómo utilizar la nueva psicología positiva para desarrollar su potencial. esencial para una realización duradera. Nueva York: Free Press.

Seligman, M. EP (2011) Flourish: Una nueva comprensión visionaria de la felicidad y el bienestar. Nueva York: Free Press.

Seligman, M. EP, y Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología positiva: una introducción. Psicólogo americano, 55, 5–14.

Shmotkin, D. (1998). Aspectos declarativos y diferenciales del bienestar subjetivo e implicaciones para la salud mental en la vejez. En J. Lomranz (Ed.), Manual de envejecimiento y salud mental: un enfoque integrador (pp. 15–43). Nueva York: Plenum.

Smith, E. (2006). El modelo de asesoramiento basado en fortalezas. The Counseling Psychologist, 34, 13–79.

Snyder, C. R. (1994). La psicología de la esperanza: se puede llegar allí desde aquí. Nueva York: Free Press.

Snyder C. R. y Lopez, S. J. (2007). Psicología positiva: exploraciones científicas y prácticas de las fortalezas humanas. Thousand Oaks, CA: Sage.

Terman, L. M., Buttenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., y Wilson, D. P. (1938). Factores psicológicos en la felicidad conyugal. Nueva York: McGraw Hill.

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

Toobey, J., y Cosmides, L. (1990). El pasado explica el presente: adaptaciones emocionales y la estructura de los entornos ancestrales. Etología y sociobiología, 11, 375–424.

Tyler, L. E. (1973). Diseño para una psicología esperanzadora. American Psychologist, 28, 1021–1029.

Waterman, A. S. (1993). Dos concepciones de la felicidad: contrastes entre la expresividad personal (eudaimonía) y el disfrute hedónico. Journal of Personality and Social Psychology, 64, 678–691.

Watson, J. (1928). Atención psicológica del lactante y del adulto. Nueva York: Norton.

Watson, D., Clark, L. A., y Tellegan, A. (1988). Desarrollo y validación de medidas breves de afecto positivo y negativo: las escalas PANAS. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1063–1070.

Witvliet, C. VO, Phipps, K. A., Feldman, M. E., y Beckham, J. C. (2004). La salud mental y física postraumática se relaciona con el perdón y el afrontamiento religioso en veteranos militares. Revista de estrés traumático, 17, 269–273.

Wong, J. (2006). Terapia centrada en las fortalezas: una psicoterapia construccionista social basada en la virtud. Psicoterapia: teoría, investigación, práctica y formación, 43, 133–146.

Worthington, E. L. (2001). Cinco pasos para el perdón: el arte y la ciencia de perdonar. Nueva York: Crown Editores.

Worthington, E. L., Jr. (1998). Un modelo de perdón basado en empatía-humildad-compromiso aplicado en díadas familiares. Journal of Family Therapy, 20, 59–71.

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use

Machine Translated by Google

EBSCOhost - impreso el 21/01/2025 a las 19:07 vía UNIVERSIDAD MARISTA DE MERIDA. Todo uso está sujeto a https://www.ebsco.com/terms-of-use